

# Jouer – Jeu libre: Jeu des dix

Cet exercice propose dix tâches successives. La première est répétée 10x, la seconde 9x, et ainsi de suite jusqu'à 1. Les dix missions sont discutées et décidées en groupe.

Chaque équipe choisit dix exercices à effectuer selon le principe du compte à rebours. Ils sont conçus pour être réalisés seul, à deux ou en groupe.

La forme d'organisation est aussi modulable: soit les joueurs accomplissent de manière simultanée tous les exercices, soit les groupes s'affrontent au temps, en se répartissant les tâches; tout est à discuter au préalable!



## Variantes

- Intégrer des objets (balles ou cerceaux) dans les tâches proposées.
- Inclure une paroi.
- Recourir à d'autres objets tels que tapis, piquets, bancs, etc.

**Matériel:** Balles, cerceaux, tapis, piquets, bancs, etc.

Source: Corina Wilhelm, J+S Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO